

4 Flexiun dal schanugl

Exercizi da forza

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA



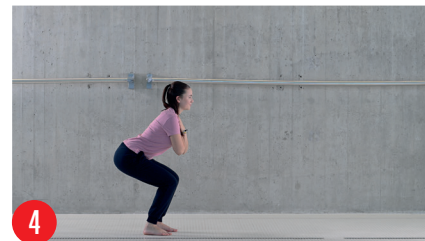
Il pes è giun plaun, sin la larghezza dals chaluns. Il dies è e resta guliv. Cruschar la bratscha davant il pèz.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Il tgil sa mova vers enavos ed engiu. Il medem mument sa metter en schanuglias. Dapli pressiu sin ils chaltgogns. Inclinar la schanuglia fin ca. 90°.

POSIZIUN FINALA



Puspè stender plaunsieu las chommas. Far moviment continuads.

5 Telemarc

Exercizi da forza

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA



Pass da perdita per terra. Pieder platta per terra. La chomma davant inclinada levamain. Il pe davosvart sin la detta-pe. La chomma davos bunamain stendida. Laschar pender la bratscha da la vart giu.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Inclinar tuts dus schanugls fin ch'il schanugl davos tutga bunamain il palantschieu. Inclinar il bist guliv davant giu.

POSIZIUN FINALA



Puspè auzar plaunsieu il bist. Mai stender dal tuttatatg il schanugl davant. Far moviments continuads.

6 Auzar la batschida, lev

Exercizi da forza

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

POSIZIUN INIZIALA



Giaschair en dies e tegnair sidretg las chommas. Metter la bratscha luc dasper il corp.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Smatgar davent la batschida dal palantschieu fin che la schanuglia e las spatlas furman ina lingia guliva.

POSIZIUN FINALA



Puspè manar enavos plaunsieu il tgil sin la matratscha, dentant betg metter giu el. Far moviments continuads.

16 Stender la coissa davos

Tensiun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Sezza sin la matta. Sdendida ina chomma sin la matta. In'otra chomma è dada en il schanugl. Metter pe da la vart dadens in coissa da la chomma visavi.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Tschappar cun tuts dus bratschs il pe da la chomma stendida. Era muventar il bist. Tegnair la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Puspè manar enavos plaunsieu la bratscha ed il dies e midar chomma.

17 Pass stendì enavant

Tensiun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Metter la chomma davant en ina posiziun inclinada giun plaun.

La chomma davos stender en la posiziun dal chalun. Il schanugl ed il pe èn giun plaun.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Tegnair la batschida uschè lunsch enavant fin che la chomma davos vegn stendida levamain ed ins senta ina leva tensiun sin la vart davant da questa chomma. Tegnair la posiziun.

POSIZIUN FINALA



Muventar plaunet puspè enavos da la extensiun. Midar la chomma.

18 Stender la coissa davant

Crteris quantitativs

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

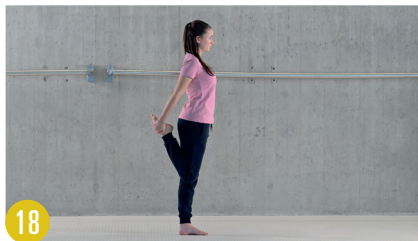
Tensiun

POSIZIUN INIZIALA



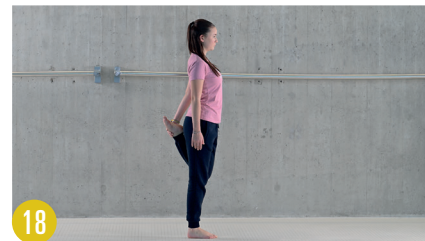
Star sin ina chomma.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Tegnair l'otra chomma davos tranter l'oss radund ed il dies dal pe e trair ella fin tar il tgil. Tegnair la batschida uschè lunsch enavant fin ch'ins senta ina leva tensiun sin la vart davant da la chomma inclinada.

POSIZIUN FINALA



Laschar liber plaunsieu la chomma e midar vart.

23 Stadaira en posiziun ferma

Criteria quantitativa

Repetiziuns	fin ch'ins perda l'equiliber, maximalmain 30 secundas
Ritmus dal moviment	static
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	nagina
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Coordinaziun – equiliber

POSIZIUN INIZIALA



Star sin ina chomma giun plaun. Laschar pender la bratscha luc. Auzar l'otra chomma enavant fin en l'orizontala. (chomma da schlantsch).

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Stender enavos la chomma da schlantsch. Il medem mument sbassar il bist e stender la bratscha sin las varts.

POSIZIUN FINALA



Puspè ir plaunsieu en la posiziun ferma e repeter il moviment. Suentar midar vart.

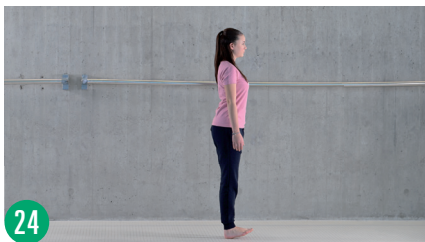
24 Policist da traffic che siemia, simpel

Exercici da Coordinaziun

Criteria quantitativs

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Star sin omadus chaltgogns. Laschar pender la bratscha. Dar si dies.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar dals chaltgogns sur las alas dals pes fin tar la detta dals pes.

POSIZIUN FINALA



Puspè far il meder moviment enavos. Reperter continuadamain il moviment.

25 Policist da traffic che siemia, mesaun

Exercici da Coordinaziun

Criteria quantitativa

Repetiziuns	30
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3 - 5
Pausa tranter las serias	30 secundas
Durada totala da l'exercizi	5 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

POSIZIUN INIZIALA



Star cun in pe sin il chaltgogn, star cun l'auter pe sin la detta dals pes.

ANDAMENT DAL MOVIMENT



Muventar dals chaltgogns sur las alas dals pes fin tar la detta dals pes. Ir cun l'auter pe a medem temp da la detta dals pes sur la pitga dals pes vers il chaltgogns.

POSIZIUN FINALA



Far moviments continuads.